

Minda Kaunseling 2016

BIL.5 / MEI

PROGRAM KENALI DIRI MELALUI ALAT UJIAN

Program Kenali Diri Melalui Alat Ujian merupakan salah satu program Unit Kaunseling yang mendapat sambutan menggalakkan daripada para pelajar UiTM. Alat ujian psikologi yang digunakan secara tidak langsung dapat memberi peluang kepada pelajar untuk mengetahui potensi dan kelebihan masing-masing. Berikut merupakan pengisian program ini yang telah berlangsung dengan jayanya sepanjang bulan Mac hingga Mei 2016.

BLN	TARIKH	TAJUK DAN NAMA PENCERAMAH	TEMPAT	JUM. PESERTA (PEL. UiTM)
Mac	15/03/2016	Kenali Diri Melalui Alat Ujian Psikologi Kolej Mawar (Puan Nur Farahzawanah Ali)	Kolej Mawar	241
	25/03/2016	Kenali Diri Melalui Alat Ujian Psikologi Kolej Melati (Puan Nur Farahzawanah Ali)	Kolej Melati	135
	26/03/2016	Kenali Diri Melalui Alat Ujian Psikologi Fakulti Kejuruteraan Kimia (Puan Rokiah Mahmood)	Bentong, Pahang	31
April	06/04/2016	Kenali Diri Melalui Alat Ujian Psikologi UiTM Sg Buloh (Puan Salwani Ibrahim & Puan Rokiah Mahmood)	UiTM Sg. Buloh	112
	27/04/2016	Kenali Diri Melalui Alat Ujian Psikologi Fakulti Kejuruteraan Awam (Puan Nur Farahzawanah Ali)	Fak. Kej. Awam	50
	28/04/2016	Kenali Diri Melalui Alat Ujian Psikologi UiTM Seremban (Puan Noorfarhana Zulkifli)	UiTM Seremban	54
Mei	11/05/2016	Kenali Diri Melalui Alat Ujian Psikologi Fakulti Kejuruteraan Mekanikal (Puan Mawaddah Fida Farid)	Fak. Kej. Mekanikal	50



PANDUAN MENGATASI GEJALA 'MOOD SWINGS' (SIRI 2)

Artikel Oleh : Pn. Salwani Binti Ibrahim K.B, P.A

Susunan & ilustrasi : Pn. Masrina Binti Abdul Halim K.B.P.A

Sambungan Siri 1

5) Mengurangkan Pengambilan Kafein

Kebanyakan orang dewasa mengambil 1-2 cawan kafein sehari. Jika ia diambil secara berlebihan ia boleh mengakibatkan seseorang menjadi gugup dan ini akan mempengaruhi mood seseorang secara tidak langsung. Walaupun kafein membekalkan tenaga yang baik untuk tubuh selepas pengambilannya, namun tenaga yang disimpan mulai berkurangan apabila gula juga semakin berkurang.

6) Menulis Atau Melukis Adalah Cara Yang Sihat Untuk Luahan Emosi Yang Terpendam

Menulis dan melukis adalah satu cara untuk meluahkan apa sahaja idea, pandangan atau sesuatu yang bermain dalam fikiran dan melahirkan emosi yang terpendam bagi meningkatkan kembali semangat yang telah lama hilang. Dengan menulis atau melukis seseorang memperoleh ruang untuk memperbaiki diri, berfikir sejenak sebelum melakarkan idea, memotivasikan diri, di samping merancang sesuatu bagi mengatasi masalah yang dihadapi pada ketika itu dan juga pada masa depan. Pastikan apa yang anda tulis atau lukis adalah berupa perkara yang positif sahaja.

7) Luangkan Masa Untuk Diri Anda

Setiap individu perlu memberi ruang kepada diri sendiri dalam berfikir dan menentukan apa yang diinginkan dalam kehidupan. Menerima diri seadanya serta memaafkan diri sendiri di atas kekurangan yang ada. Manusia juga memerlukan ruang untuk bernafas, menghirup udara yang segar lagi nyaman bagi memberi ketenangan dalam diri, mencari inspirasi hidup yang baru, menikmati keindahan alam ciptaan Tuhan dan mensyukuri nikmat kehidupan.

8) Mengingati Kebesaran Tuhan

Mengingati kebesaran Tuhan adalah kunci utama kesembuhan dari gejala 'mood swings' Apa yang penting setiap individu boleh mengatasinya melalui amalan spiritualiti mengikut kepercayaan masing-masing. Bagi yang beragama Islam perbaiki ibadah seperti solat, puasa, membaca Al-Quran, berzikir mengingati kebesaran Allah S.W.T, berselawat dan melakukan banyak kebaikan seperti bersedekah, menderma serta membantu insan yang memerlukan.

Selain daripada apa yang dikongsikan, seseorang juga perlu berusaha untuk sentiasa memperbaiki diri, memelihara jiwa (hati) kerana apabila baik hati seseorang manusia itu baik maka baiklah keseluruhannya termasuklah emosi yang terhasil dari hati yang ikhlas dan luhur. Seseorang juga, perlu memperbaiki hubungan sesama manusia seperti berbaik sangka, merapatkan hubungan, rela memaafkan kesalahan orang lain, ketepikan kepentingan diri serta setiap perbuatan perlulah berorientasikan kepada keikhlasan. Melalui usaha memperbaiki diri yang berterusan ini dapat memulihkan gejala 'mood swings' yang dialami oleh setiap individu. – **Tamat.**

Rujukan

<http://www.amhardinspire.com/2013/11/cara-mengatasi-suasana-hati-yang-buruk.html> <http://www.inspiredlivingaffirmations.com>

Muhammad Mokhtar (2013). *Magnet Rezeki dengan Solat Dhuha*. PTS Millennia Sdn. Bhd. Batu Cave Selangor.

Siti Norbahyah Mahmood & Muhammad Zakariah (2009). *Rahsia Minda Hebat*. Telaga Biru Sdn Bhd. Kuala Lumpur.

MUTIARA KATA KAUNSELOR

“STRIVE for the BEST
prepare for the worst & PRAY for HIS GUIDANCE”

- Pn. Nurulaini Muhiyuddin, Pegawai Psikologi UiTM Shah Alam-

Untuk Maklumat Terkini, Sila Layari

Laman Web Kami :

www.jobshop.uitm.edu.my

Atau lawati kami di



www.facebook.com/PKKUiTM